

Guía de **Cuarentena** para el Hogar y para Contactos Cercanos de Alguien con COVID-19

(Revisado 23 de octubre, 2020)

La **cuarentena** es para las personas que estuvieron expuestos a alguien con COVID-19 pero no han desarrollado ellos mismos ningún síntoma de COVID-19[†]. Esto previene el contagio de COVID-19 al pedirles a las personas que *podieran* estar infectadas aislarse de otros hasta que se aseguren que no tienen COVID-19.

Si usted **estuvo a menos de 6 pies de distancia** de una persona que tiene COVID-19 por un **total acumulativo de 15 minutos o más durante un período de 24 horas** o **tuvo contacto físico** con una persona que tiene COVID-19, debe quedarse en **cuarentena** en el hogar por **14 días**.

“Quedarse en cuarentena” significa que usted debe:

- **Apartarse de la persona (o personas) con COVID-19** en su hogar.
- **Si es posible, hacerse la prueba de COVID-19** con una prueba de PCR o antígeno (prueba de hisopo nasal o saliva) en un centro de salud u otro sitio de pruebas. Llame 2-1-1 para encontrar un sitio de prueba. **(Tenga en cuenta que una prueba negativa no le permite terminar la cuarentena antes de tiempo.)**
- **Quedarse en el hogar por 14 días** después de haber tenido contacto con la persona con COVID-19, excepto para obtener cuidado médico esencial, recetas médicas, y alimento. Esto incluye:
 - **No usar transporte público, compartido o taxis**
 - **No ir al trabajo, a la escuela, o áreas públicas**
 - **Si usted trabaja en un servicio esencial* y no tiene ningún síntoma[†]** consistente con COVID-19 y debe ir a trabajar durante **la cuarentena** de 14 días, **usted debe usar una mascarilla facial de tela** cuando se encuentre dentro de los 6 pies de distancia de otras personas o monitorear sus propios síntomas.
- **Lavarse las manos** y evitar tocarse los ojos, nariz, o boca Y cubrirse la tos y estornudos
- **Evitar compartir artículos del hogar** como platos, vasos, utensilios, y ropa de cama.
- **Limpiar a diario** las superficies usadas frecuentemente (mesas, manijas, enchufes de luz, mostradores, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, etc.)
- **Llamar con anticipación** antes de acudir a cualquier cita médica, y decirle a su proveedor de atención médica sobre su contacto cercano con una persona con COVID-19.
- **Monitorear su temperatura y síntomas** por 14 días después de su último contacto con una persona con COVID-19.

Si usted desarrolla síntomas consistentes con COVID-19[†] durante **la cuarentena**, usted debe:

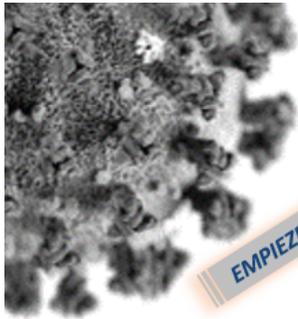
- **Hacerse la prueba de COVID-19** con una prueba de PCR o antígeno (prueba de hisopo nasal o saliva) en un centro de salud u otro sitio de pruebas. Llame al 2-1-1 para encontrar un sitio de pruebas. **(Tome en cuenta que una prueba negativa no significa que puede salir de la cuarentena antes de los 14 días.)**
- **Siga** la porción para personas sintomáticas en **La Guía de Cuarentena** (en la parte de atrás de esta página).

*Los servicios esenciales están definidos en la Orden Ejecutiva del Gobernador Ducey: https://azgovernor.gov/sites/default/files/eo_2021.pdf

[†]Los síntomas consistentes con COVID-19 pueden ser de leves a severos e incluyen:

- Tos
- Dolores musculares o corporales
- Náusea o vomito, diarrea
- Fiebre o escalofríos
- Fatiga (no como síntoma único en el entorno escolar)
- Perdida reciente del gusto u olfato
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta, congestión o flujo nasal

Revise [CDC](#) para los síntomas más recientes.



EMPIEZE AQUI

Guía de Cuarentena para Contactos Cercanos[†] de Alguien con COVID-19

(Revisado 23 de octubre, 2020)



SÍNTOMAS

¿Ha experimentado algún síntoma consistente con COVID-19 después de estar en contacto cercano con una persona con COVID?

[†] **Contactos Cercanos** son quienes han estado a **menos de 6 pies** de una persona con COVID-19 mientras eran infecciosos por un **total acumulativo de 15 minutos o más durante un periodo de 24 horas** **Ó** quienes tuvieron **contacto físico** con una persona que tiene COVID-19.

SÍ,
Tengo/Tuve síntomas.

Síntomas de COVID-19 puede incluir:

- Tos, falta de aire o dificultad para respirar
- Fiebre o escalofríos
- Dolor muscular, corporal o de cabeza
- Fatiga (no como síntoma único en el entorno escolar)
- Náusea o vómito, diarrea
- Dolor de garganta, congestión, o flujo nasal
- Pérdida reciente del gusto u olfato

Los síntomas pueden ser de leves a severos y aparecer de 2 a 14 días después de haber estado expuesto.

NO,
No he tenido síntomas.

Prueba de COVID-19 llamada PCR o Antígeno
¿Se hizo una prueba de saliva o con hisopo nasal para detectar el COVID-19 después de haber estado expuesto y están disponibles sus resultados?

sí,
Me hice la prueba y tengo los resultados de la prueba.

NO, incluyendo:
Estoy esperando mis resultados, o me hice una prueba de **sangre** para detectar COVID, o no me he hecho la prueba.

POSITIVO / NEGATIVO / NO PRUEBA HECHA

Aíslese hasta que pasen al menos: **10 días** desde que aparecieron sus síntomas, **Y 24 horas** desde que pasó la fiebre **sin** medicamentos para reducirla, **Y** sus otros síntomas han mejorado.

Si usted recibe resultados **NEGATIVOS**, **NO** termine su aislamiento temprano, porque ha sido expuesto y necesita estar en cuarentena.

Vea la guía de **AISLAMIENTO** en: maricopa.gov/5518/Enfermo-o-Expuesto-a-COVID-19

Tuvo COVID-19 durante los últimos 3 meses?

Si usted dio positivo a la prueba de COVID-19, se ha recuperado, y ha completado su aislamiento **en los últimos 3 meses:**

- **NO** necesita hacer **cuarentena** si ha tenido contacto cercano con una persona con COVID-19.
- **NO** necesita hacer **aislamiento** si vuelve a dar positivo a la prueba de COVID.

POSITIVO

Aíslese por **10 días** desde que le hicieron la prueba.

Si usted desarrolla cualquier síntoma durante el aislamiento, siga la guía para personas con síntomas (al lado izquierdo).

NEGATIVO

Haga **cuarentena por 14 días** después de su último contacto con una persona con COVID-19.

Si usted desarrolla cualquier síntoma durante el aislamiento, siga la guía para personas con síntomas (al lado izquierdo).

Si usted esta esperando los resultados de las prueba, **empiece** siguiendo la guía de **NEGATIVO**, y reevalúe cuando tenga los resultados.

Si usted no se ha hecho la prueba por la nariz o de saliva, **empiece** siguiendo la guía **NEGATIVO**, y reevalúe cuando tenga los resultados.

EXCEPCIONES ESPECIALES:

Enfermedad severa** o *Severamente Inmunocomprometido**
Si usted ha sido internado en Cuidados Intensivos por COVID* o si tiene un sistema inmune débil,** **debe aislarse hasta al menos:**

20 días desde que aparecieron los síntomas, **Y 24 horas** desde su última fiebre **sin** el uso de medicamento reductor de fiebre, **Y** sus otros síntomas han mejorado.

EXCEPCION ESPECIAL:

****Severamente Inmunocomprometido**
Aíslese por **20 días** desde que se hizo la prueba.

Si usted desarrolla síntomas durante el aislamiento, siga la guía de las personas con síntomas.

NECESITA SABER COMO ESTAR BAJO CUARENTENA?

Vea la guía de **CUARENTENA** en la parte de atrás de esta página, o en : maricopa.gov/5518/Enfermo-o-Expuesto-a-COVID-19

* **Enfermedad severa**, – por ejemplo; hospitalizado en cuidados intensivos (ICU, por sus siglas en inglés). Para más detalles vea : www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-hospitalized-patients.html

****Severamente Inmunocomprometido** incluye estar en quimioterapia por cáncer, tratamiento de infección de VIH con recuento de linfocitos T CD4 de < 200, trastorno de inmunodeficiencia primaria combinada, uso de prednisona de >20mg/día por más de 14 días, o trasplante de células madres hematopoyéticas o de órganos sólidos en el último año.

